UNDE E FERICIREA?

de Răzvan Alexandru Petre

„Ţi-a trecut vreodată prin mine că ceea ce numeşti «fericirea mea» este de fapt lanţul tău, închisoarea ta?... Ştii tu ce înseamnă să fii fericit cu adevărat? Să nu fii supărat niciodată, să nu ai teamă niciodată, să nu fii neliniştit, să nu ai conflicte interioare, nici dureri sufleteşti. Niciodată. Asta înseamnă să fii fericit cu adevărat!" (Anthony de Mello, conferinţa „*Redescoperind viaţa*")

Omul nu îşi poate găsi fericirea pe Pământ. Mereu are prilejuri de regrete, visând la presupuse alternative mai satisfăcătoare. Niciodată sufletul nu îi este plin până la refuz. Cu excepţia unor scurte momente de împlinire, care trec însă imediat, lăsând locul nostalgiei sau aspiraţiei spre mai mult, mai frumos, mai pur. Sau grijii apăsătoare pentru inevitabila lor pierdere, lipsă, furt etc. Satisfacţiile carnale sunt şi ele de scurtă durată, solicitând imediat noi eforturi spre repetarea lor. Dar sufletul cere altceva. Este dornic de armonie nesfârşită şi netulburată, care nu poate fi găsită pe Pământ.

Lipsa fericirii ABSOLUTE, neîncetate, este, prin urmare, starea normală a omului. Şi există un motiv serios să fie aşa: pe Pământ trăiesc entităţi care nu suportă fericirea. Ele fac tot ce pot pentru a-i împiedica oamenii să fie fericiţi. Se întâmplă acest lucru de atât de mult timp, încât oamenii nici nu-şi pot închipui că ar putea fi altfel.

Fericirea absolută nu poate fi găsită decât aproape de Dumnezeu. Viaţa terestră este doar o haltă în călătoria către Suprema Fericire. Nu trebuie să ne lamentăm, ci **să ne stingem invidia**, căci **nimeni nu este perfect fericit** pe acest tărâm efemer. Să ne bucurăm totuşi că Fericirea este posibilă, ba chiar o putem întrezări în unele experienţe. Prin viaţa spirituală căutăm fericirea adevărată. Fără spiritualitate, nici nu putem spera că vom fi vreodată fericiţi cu adevărat. Când prinţul Gautama Sidhartha a înţeles aceste lucruri, a putut deveni Buddha…

Ştiu că ai fi vrut ca fericirea să fie mai uşor disponibilă… Iar Divinitatea pare atât de departe, de neatins chiar, sau poate nici nu există?! În plus, mulţi ţi-au promis că-ţi vor livra fericirea **aici şi acum** (chiar dacă te-au păcălit). Cum să renunţi la speranţa de a o

cunoaşte faţă în faţă, ca într-o întâlnire romantică?! Speranţa moare ultima, ea ne ţine în viaţă, cum am putea trăi fără ea?! Cât eşti tânăr, n-ai altceva de făcut decât să speri, căci ai viitorul înainte… și crezi că vei deveni absolut fericit şi împlinit cândva. Da, clipe scurte de fericire îţi pot jalona traseul vieţii, din când în când. Doar că sunt scurte, prea scurte… Şi nu se repetă după cum ai vrea, apar mereu complicaţii, condiţiile nu sunt mereu optime, imperfecţiunile omeneşti îţi strică bucuria. Speranţa te ajută să rabzi lipsa fericirii, dar nu ţi-o şi aduce… A visa la ea sau a o evoca nu este o soluţie realistă, ci un paliativ pentru tristeţea Pământului.

Cu timpul, capeţi rafinament, te bucuri mai ales de chestiunile elevate, care-ţi provoacă stări sufleteşti deosebite, deşi trecătoare şi ele. Cele mai frumoase și plăcute sentimente sunt cele legate de spiritualitate, când simţi energiile divine. Oricine se poate apropia, după propriile puteri şi înzestrări, de fericirea angelică – prin fapte cucernice și generoase, printr-o atitudine pozitivă și altruistă, prin receptivitate la frumos și bine, prin gândire înaltă și preţuirea adevărului… Sfaturi bune găsim pretutindeni.

Dumnezeu nu este undeva, departe, inaccesibil. E aici, în noi, ca și lângă noi. Dar pe mulţi dintre noi nu ne interesează decât **ajutorul** Său concret (pomana), prezenţa Sa **vizibilă**, aspectele Sale **materiale**. Aici exagerăm. Dumnezeu e ascuns în noi sub forma Spiritului, a Conştiinţei imateriale, delicate, discrete. Așa ne putem apropia de El fără formalităţi, fără intermediari, fără condiţii. Discret și delicat. Dumnezeu ne dă întâlnire chiar în Inima noastră spirituală, unde vom găsi adevărata Fericire…

Închipuie-ţi că tocmai ai murit…! Tocmai ai murit…! Ai murit…!

Ce regrete laşi în urma ta?… Exact acelea sunt dorinţele tale cele mai puternice. Lasă-le să se ducă în neant! Nu ai nevoie de ele… Ghemul dorinţelor formează ego-ul. Lasă-l să explodeze în mii de cioburi. Rămâi liber!

Scapi de ego scăpând de dorinţe. Când acesta se dizolvă sau se sparge, în locul său pătrunde instantaneu Tăcerea atotcuprinzătoare. Ea are grijă de tine mult mai bine decât o făcea ego-ul. Lasă-te în seama ei!…

Căutarea fericirii în lucrurile pământeşti continuă în

fiecare reîncarnare a Spiritului, dar eşuează mereu. În fiecare viaţă apar noi doruri, noi aspiraţii, care se vor concretiza în ipostazele vieţilor următoare. Universul material nu ne rămâne dator atunci când îi solicităm una sau alta. Un singur lucru nu poate să ne ofere: Fericirea adevărată. Ea ţine numai de apropierea de Dumnezeu, atât a omului (prin rafinarea percepţiilor şi a intereselor), cât şi a Spiritului (prin creşterea experienţei şi purificare).

PERSPECTIVE PSIHOLOGICE

Nu toţi sunt de acord cu spusele mele. De exemplu, psihologul Albert Ellis, exponent de seamă al terapiei cognitive, crede că a găsit motivele nefericirii noastre şi că fericirea va apărea imediat ce recunoaştem şi înlăturăm aceste păreri nefondate, dar larg răspândite. Teoria potrivit căreia **nu întâmplările care se petrec sunt cauza suferinţei noastre, ci reacţiile noastre** – bazate pe credinţe – reprezintă baza modelului formulat de dr. Ellis.

Să vedem care sunt cele **trei credinţe iraţionale principale şi universale** – cu manifestări diverse – care ne creează tuturor probleme şi pe care Ellis le-a numit „cele trei pretenţii de bază”:

1. O pretenţie legată de propria persoană: „*Trebuie să reuşesc şi trebuie să câştig aprobarea celorlalţi, altfel am dat greş*”. Duce la anxietate, vinovăţie, depresie.

2. O pretenţie legată de ceilalţi: „*Oamenii trebuie să se poarte cu mine aşa cum mi-ar plăcea mie să se poarte – corect, atent, amabil. Dacă ceilalţi nu se comportă astfel, înseamnă că nu sunt buni şi ar trebui condamnaţi şi pedepsiţi pentru acest comportament*”. Duce la furie, comportament pasiv-agresiv, violenţă.

3. O pretenţie legată de lume: „*Trebuie să am ceea ce-mi doresc, atunci când îmi doresc lucrul respectiv şi nu trebuie să primesc ceea ce nu-mi doresc. Este îngrozitor dacă nu reuşesc să obţin ceea ce-mi doresc, iar când se întâmplă acest lucru, e de nesuportat*”. Duce la amânare, „mentalitatea de victimă” şi auto-compătimire.

Care este antidotul pentru aceste principale moduri iraţionale de a gândi? **Acceptarea**. Acceptarea „realităţii”, indiferent cât de dezagreabilă pare aceasta. Şi mutarea accentului de la orgolioasa *pretenţie* (obligatorie în viziunea noastră) la simpla şi umila *preferinţă*.

Teoriile psihologice sunt utile, pentru că ele punctează foarte exact neputinţele omului. Terapiile cognitive sunt bune pentru că aduc la lumina conştientului o sumedenie de procese inconştiente care ne controlează. Majoritatea demersului meu publicistic este cognitivist – vrea să conştientizeze cititorul în legătură cu mecanismele care rulează în abisurile psihice. Mizez pe puterea sa de a le înţelege, a interfera pozitiv şi conştient cu ele, a colabora sau chiar a le conduce în scopuri total benefice. Dar în ciuda eforturilor psihologiei şi domeniilor conexe ei, oamenii vor rămâne mereu cu slăbiciuni şi calităţi, cu perioade mai bune sau mai proaste, cu sensibilităţi irepresibile, indiferent de faptul că li se va spune că au unele atitudini „iraţionale”.

Psihologul Eric Berne, fondatorul analizei tranzacţionale: „Oamenii stau într-o hazna până la nas. Dacă le întinzi mâna ca să-i scoţi de acolo ei vor zice*: Nu, mulţumesc! Doar atât vă rog: spuneţi-le ăstora să nu mai facă valuri!”* (citat de Anthony de Mello)

Psihoterapiile trebuie completate cu **practici şi învăţături spirituale**. Acestea oferă un sprijin accesibil oricând şi, când sunt investite cu o credinţă totală, angrenează la maximum puterea autosugestiei. Dar învăţăturile spirituale trebuie interiorizate, trăite personal.

Iată ce spunea un mare înţelept despre *pretenţiile* noastre de a atinge fericirea fără a căuta şi înţelepciunea:

„Nu am venit pe pământ ca evenimentele să se desfăşoare conform dorinţelor noastre (mai ales că dorinţele unora sunt rareori în acord cu dorinţele altora!), ci să învăţăm nişte lecţii din tot, să judecăm, să analizăm şi să descoperim legile ce guvernează creaţia şi creaturile. Fiecare om trebuie să treacă prin nişte încercări în şcolile celeste ca şi în cele umane, de aceea nu trebuie să neglijeze niciun exerciţiu. Chiar şi grijile, necazurile, decepţiile... iată încă o materie asupra căreia el trebuie să lucreze pentru a deveni puternic şi stăpân pe sine”. (Omraam Mikhaël Aïvanhov, *„Gânduri pentru fiecare zi: 14 Septembrie”*)

articol de Răzvan Petre.

30 noiembrie 2012

sus >